

地域包括支援センター田園調布(ご相談の窓口)

シニアステーション田園調布(旧いこの家)

大田区田園調布2-58-5

03-3721-1572



社会福祉法人
池上長寿園
IKEGAMI CHOJUEN

2019年 4月

どりの坂



4月から新たに始まるプログラム

「健幸体操」

毎週 水曜日 (4回/月) 15:00~16:00

血管年齢を若返らせる元気習慣

一年間を通して、ストレッチや、筋力・口腔機能トレーニング、
フットケアを継続的におこない、より動きやすいカラダづくりを目指しましょう!

【実施期間】 一年間 【定員】 15名 ※ 申込制

【参加費】 無料 【インストラクター】 介護予防運動指導員 上原 佳枝

【申し込み方法】 シニアステーション田園調布に連絡下さい。

☎ 03-3721-1572

※ 定員の15名を超えた場合、抽選を行いますので、常時連絡可能な電話番号をお知らせ下さい。

シニアメンズクラブ 新会員 募集中です。

毎月 第一・三 水曜日 9:30~10:30

「男だけの体操」

足腰の筋肉運動と脳トレ 元気老人を増やし、病気を克服し

医者にかからない生活習慣を実践する仲間達の集い!

4月、5月は特別講師に、塩田トレーナーが参加していただけます。

塩田 和正 プロフィール : 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会の資格保有



喫茶【どりのこの】

営業中! (開館日のみ) 10:00~16:30

★コーヒー 50円! セルフサービスにご協力ください!

★田園調布特別支援学校 手作りのクッキー(50円)も販売中



シニアステーション田園調布 4月の予定表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	9:30~10:30 シニアメンズクラブ 10:30~12:00 男だけのクラブ	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日	
	14:00~15:00 いきいきシニア体操	15:20~16:00 マルシェプログラム	13:00~14:30 シルバ-ピクス (有料) 先着20名 15:00~16:00 健幸体操	14:00~15:00 ヴォイス& スマイル (会費制)	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操		
	15:20~16:00 マルシェプログラム		9:00~男達の太極拳					
和								
	8	9	10	11	12	13	14	
広間		9:30~11:30 硯の会 (有料)	9:00~10:00 男達の太極拳(会費) 10:15~11:45 シニア朗読クラブ(有料)	9:45~10:45 ロモン体操(有料) 先着20名 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 ヨーガ(会費制) 10:15~11:45 田園朗読の会(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日	
	14:00~15:00 いきいきシニア体操	15:20~16:00 マルシェプログラム	13:00~14:30 みんなでカラオケ 15:00~16:00 健幸体操	14:00~15:00 虹ホビー (会費制)	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操		
	15:20~16:00 マルシェプログラム							
和	10:00~いきいきヨガ							
	15	16	17	18	19	20	21	
広間	9:30~11:30 筆の会 (有料)	10:15~11:30 さくら会 (民謡)	9:30~10:30 シニアメンズクラブ 10:30~12:00 男だけのクラブ	11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:30 ヨーガ(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日	
	14:00~15:00 いきいきシニア体操	15:20~16:00 マルシェプログラム	13:00~14:30 みんなでカラオケ 15:00~16:00 健幸体操	13:30~16:00 虹サロン	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操		
	15:20~16:00 マルシェプログラム							
和	10:00~俳句を楽しむ会		9:00~男達の太極拳					
	22	23	24	25	26	27	28	
広間		9:30~11:30 硯の会 (有料)	9:00~10:00 男達の太極拳(会費) 10:15~11:45 シニア朗読クラブ(有料)	9:45~10:45 ロモン体操(有料) 先着20名 11:00~11:40 頭とからだの 椅子ストレッチ	9:00~10:00 ヨーガ(会費制) 10:15~11:45 田園朗読の会(会費制)	9:30~10:30 養生太極拳(会費制) 11:00~11:40 マルシェプログラム	休館日	
	14:00~15:00 いきいきシニア体操	14:00~15:00 歌声フィットネス (申込制)	13:00~14:30 みんなでカラオケ 15:00~16:00 健幸体操	15:00~16:15 虹トレ (会費制)	15:00~15:40 脳トレ	15:20~16:00 懐メロで体操		
	15:20~16:00 マルシェプログラム	15:20~16:00 マルシェプログラム						
和	10:00~いきいきヨガ 13:00~ほっと一息							
	29	30	シニアステーション 田園調布の予定表 卯月				4月の 敬老マッサージ 5日(金) 19日(金) 26日(金) 9時20分~15時半 各回予約制 無料 一日限定10名様	
広間		国民の休日						
和								

※ プログラムは予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承下さい。

※ 『マルシェプログラム』はイスDEヨガ・椅子太極拳等の映像です。